

## Diety NFZ – smaczne i zdrowe

Tych, którzy jeszcze nie znają portalu **Diety NFZ** chcemy zachęcić do zapoznania się z nim i regularnego korzystania.

Nadmiar cukru i tłuszczu w diecie, nadwyżki energetyczne w codziennym menu, niedostateczna ilość błonnika pokarmowego, nieregularne posiłki, zbyt mała aktywność fizyczna. To tylko niektóre czynniki, które wpływają na rozwój wielu chorób i zaburzeń zdrowotnych. Problemy zdrowotne związane z nadmierną masą ciała dotyczą zarówno osób dorosłych, jak i dzieci. **3 miliony Polaków jest chorych na cukrzycę typu 2.** Dlatego tak ważne dla zachowania zdrowia jest zbilansowane jedzenie i prawidłowe nawyki żywieniowe.

Receptą na zdrowie dla nas i naszych bliskich jest przestrzeganie zasad diety, która zapewni odpowiednią ilość i jakość składników odżywczych. Gotowe plany żywieniowe znajdziesz na [portalu Diety NFZ](#).

Narodowy Fundusz Zdrowia uruchomił portal Diety NFZ, aby każdy mógł otrzymać bezpłatną dietę. Po zalogowaniu się dostaniesz pełny program żywieniowy. Do wyboru masz dietę:

- classic
- senior
- rodzina
- Hashimoto
- nadciśnienie
- wege
- zaparcia
- nadwaga-otyłość
- cukrzyca
- depresja.

Jadłospis jest oparty na założeniach diety DASH (ang. Dietary Approches to Stop Hypertension), czyli diety stosowana/rekomendowana w leczeniu i zapobieganiu nadciśnienia tętniczego. Jej założenia są uniwersalne i proste do stosowania, a produkty łatwo dostępne.

Jak skorzystać z darmowych diet opracowanych przez specjalistów?

### Wykonaj 4 kroki:

1. Wejdź na stronę portalu Diety NFZ ([diety.nfz.gov.pl](http://diety.nfz.gov.pl))
2. Zarejestruj się – wystarczy, że podasz e-mail i ustalisz swoje hasło.
3. Wpisz dane, czyli wzrost, wiek, płeć – dzięki nim określisz wskaźnik BMI i zapotrzebowanie energetyczne.
4. Wybierz odpowiednią dietę. Otrzymasz szczegółowy jadłospis z przepisem, jak przyrządzić każdą potrawę. Możesz zamieniać potrawy na inne w podobnej kaloryczności. Wygenerujesz też listę zakupów.

Z portalu można korzystać także wygodnie, w telefonie, przez aplikację MojeIKP. Po uruchomieniu aplikacji mojeIKP na dole ekranu (po prawej obok domku) wystarczy kliknąć w pole „Profilaktyka”, a następnie „Twoje plany żywieniowe”.

Jak przygotować wspólny, odpowiednio zbilansowany posiłek dla wszystkich domowników?

Po zarejestrowaniu i podaniu swoich danych, wybierz plan Rodzinny – dla co najmniej 2, a maksymalnie dla 8 osób. Wpisz imiona domowników i określ dla nich zapotrzebowanie energetyczne. Skorzystaj z kalkulatora BMI – osobny jest dla dzieci i młodzieży w wieku od 4 do 17 lat. Po zatwierdzeniu otrzymasz jadłospis na 28 dni. Pod każdym daniem znajduje się wskazówka, jak procentowo podzielić przygotowaną potrawę pomiędzy członków rodziny.

Na [portalu Diety NFZ](#), jeśli nie lubicie proponowanej potrawy – możesz wymienić ją na inną w podobnej kaloryczności. Zdrowa dieta nie musi być nudna, jednostajna i bez smaku. Wręcz przeciwnie! Różne, kolorowe produkty, ciekawe, smaczne i zaskakujące połączenia oraz nowe warianty klasycznych dań, tym właśnie są nasze propozycje. Dbamy o odpowiednie zbilansowanie codziennych posiłków, aby dostarczały wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Dieta to doskonały element profilaktyki zdrowotnej, który zapewnia dobrostan zarówno psychiczny, jak i fizyczny.

Zadbaj o swoje zdrowie i najbliższych.